

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA ASISTEN MATA KULIAH
PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

GHEA AISYA PUSPITANING REZSUWANDI

F 100 150 062

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

GHEA AISYA PUSPITANING REZSUWANDI

F 100 150 062

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK/NIDN. 877/0611047601

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH:

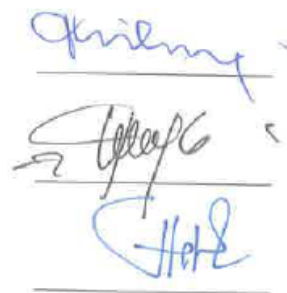
GHEA AISYA PUSPITANING REZSUWANDI

F 100150062

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Kamis, 3 Oktober 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

- 1. Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi., Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Setia Asyanti, S.Psi., M.Si., Psikolog
(Anggota II Dewan Penguji)**





Dekan,

Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si., Psikolog

NIK/NIDN. 838/0624067301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 September 2019



Penulis

GHEA AISYA PUSPITANING REZSUWANDI

F100150062

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI KOPING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ASISTEN MATA KULIAH PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan yang positif antara strategi koping dengan penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 83 orang asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik studi populasi. Instrumen dalam penelitian ini yaitu skala strategi koping dengan nilai validitas yang bergerak dari 0,6-1,0 dan reliabilitas 0,711 serta skala penyesuaian diri yang memiliki nilai validitas bergerak dari 0,7-0,9 dan reliabilitas 0,894. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* menggunakan program *SPSS 15 for windows*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,744 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel strategi koping dengan variabel penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil kategorisasi menunjukkan tingkat strategi koping dan penyesuaian diri masuk pada kategori tinggi. Sumbangan efektif variabel strategi koping terhadap penyesuaian diri sebesar 55,3%.

Kata kunci: strategi koping, penyesuaian diri, asisten mata kuliah praktikum

Abstract

The aims of this study are to determine the relationship between coping strategies with adjustment in practicum course's assistant. The hypothesis is that there is a positive relationship between coping strategies with adjustment in practicum course's assistant. The method used in this study is a quantitative approach. The subjects were 83 practicum course's assistant at the Faculty of Psychology at the University of Muhammadiyah Surakarta with population study techniques. The instrument of this study were the scale of coping strategies with a moving validity value of 0.6-1.0 and a reliability of 0.711 and the scale of adjustment that had a moving validity value of 0.7-0.9 and a reliability of 0.894. Data analysis techniques using product moment correlation techniques using SPSS 15 for windows. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) value of 0.744 and (p) of 0.000 ($p < 0.01$) means that there is a very significant positive relationship between the coping strategy variable and the adjustment variable in the practicum course's assistant at the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University, Surakarta. The results of the categorization indicate the level of coping strategies and adjustment are included in the high category.

The effective contribution of the coping strategy variable to adjustment was 55.3%.

Keyword: coping strategies, self-adjustment, practicum course's assistants

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi atau lembaga setingkat perguruan tinggi. Rata-rata mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang berusia sekitar 18-22 tahun. Mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan berfikir dan tindakan terencana. Sifat yang cenderung melekat pada mahasiswa yaitu selalu berfikir kritis, bertindak secara cepat dan tepat dan saling melengkapi satu sama lain (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa memiliki kebebasan sehingga dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang diminati, bergaul dengan teman-temannya dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis. Mahasiswa dituntut untuk bisa berinteraksi dengan mahasiswa lain dari budaya yang berbeda dan menyelesaikan berbagai tugas baik akademis maupun non akademis. Berbagai tuntutan tugas mengharuskan mahasiswa dapat menguasai permasalahan yang ada, mengelola diri dengan baik, menghadapi segala rintangan dan hambatan serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Apabila mahasiswa tidak mampu mengikuti berbagai tuntutan, maka akan timbul stres (Santrock, 2012).

Menurut Ganda (2004) mahasiswa adalah individu yang menggunakan kemampuan dirinya untuk menjalani serangkaian agenda kuliah. Namun pada kenyatannya terdapat mahasiswa yang sudah bekerja atau sibuk dengan kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Selain kesibukan di organisasi atau bekerja paruh waktu, ada beberapa mahasiswa yang juga disibukkan dengan menjadi asisten pada mata kuliah praktikum. Asisten mata kuliah praktikum adalah seseorang yang bertugas untuk membantu memberikan pendidikan mengenai praktikum. Asisten mata kuliah praktikum juga menjadi penghubung antara mahasiswa dengan dosen. Sebagai tangan kanan dosen, asisten mendapatkan peran ganda yang berdampak pada

penambahan tanggung jawab ataupun penambahan tugas. Disisi lain juga asisten mempunyai tanggung jawab sebagai mahasiswa seperti yang lainnya.

Data dari Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2018) menyebutkan bahwa pada semester ganjil 2018/2019 terdapat 223 mahasiswa yang mendaftarkan dirinya menjadi asisten. Namun asisten yang diterima hanya 94 asisten. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki minat yang tinggi untuk menjadi asisten mata kuliah praktikum, karena mengalami kenaikan dua kali lipat dari mahasiswa yang mendaftar dibandingkan dengan semester sebelumnya, yaitu 103 mahasiswa.

Individu yang semula menjadi mahasiswa biasa harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu menjadi asisten mata kuliah praktikum. Penyesuaian ini harus terjadi secara terus menerus. Pada saat mahasiswa menjadi asisten yang baru, mereka dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan sistem mata kuliah praktikum tersebut, dengan dosen yang mengampuh, serta rekan kerja. Pada tahap selanjutnya, asisten mendapatkan tuntutan untuk bisa menyesuaikan diri dengan kuliahnya, harus bisa membagi waktu untuk mengerjakan tugasnya dan mendampingi mahasiswa yang diampuhnya serta mengoreksi laporan. Untuk tingkat yang lebih tinggi, asisten harus bisa mengayomi mahasiswa yang baru masuk menjadi asisten, membimbing dan mengarahkan serta menjadi *role model* mereka.

Di dalam proses penyesuaian ini sering kali asisten merasa kewalahan dengan tugas-tugas yang harus dilakukannya, baik itu tugas kuliah maupun tugas sebagai asisten. Menjadi asisten jelas akan memforsir waktu mereka sehingga berpengaruh pada kelelahan fisik dan psikis. Akan tetapi sisi positif menjadi asisten adalah lebih terampil dan cekatan. Apabila penyesuaian ini tidak bisa dilakukan dengan cepat maka akan menimbulkan masalah dan memicu stres terhadap asisten tersebut.

Berdasarkan hasil kuisioner terbuka yang diberikan kepada 4 orang asisten mata kuliah praktikum pada semester ganjil 2018/2019, diketahui bahwa para asisten sulit untuk menyesuaikan diri terutama tentang pengaturan waktu. Alasannya adalah mereka masih mengambil praktikum dan juga mata kuliah

wajib lainnya. Disisi lain juga harus mendampingi dosen untuk mengisi kelas, mengikuti pengayaan dengan dosen, memberi materi tambahan diluar jam perkuliahan, serta diskusi dengan rekan asisten lainnya. Selain itu juga salah satu narasumber berinisial A menyebutkan bahwa ia merasa kesulitan untuk menyesuaikan dengan materi praktikum yang diampuhnya, karena harus bisa menguasai materi untuk dapat disampaikan kembali kepada mahasiswa saat proses belajar mengajar. Sedangkan narasumber berinisial S mengatakan sulit untuk menyesuaikan diri dengan rekan kerjanya. Hal ini terjadi karena S merasa belum bisa berbaur dan merasa minder dengan asisten yang lebih senior saat ingin menyampaikan materi di kelas.

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa penyesuaian diri sebagai proses dalam diri individu dan perbuatan individu untuk mengatasi permasalahan, memenuhi kebutuhan, serta mengelola situasi yang sulit yang dapat menghasilkan hubungan yang selaras antara tuntutan hidup dengan kebutuhan dirinya. Seseorang dapat disebut memiliki penyesuaian diri yang normal dan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku psikosomatik dan gangguan psikosomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial agama dan pekerjaan.

Stres sebagai perilaku yang mengawali penyesuaian diri. Stress adalah keadaan dimana lingkungan yang mengkhawatirkan keadaan dan mengancam diri seseorang (Desmita, 2010). Respon terhadap stres berbeda-beda. Seseorang mungkin tidak menganggapnya sebagai beban, namun ada pula yang merasa bahwa ini merupakan suatu beban yang sangat berat dan mengancam kehidupannya. Perbedaan tersebut terjadi karena berhubungan dengan bagaimana seseorang memperkirakan, mengevaluasi serta memahami situasi yang sedang dihadapinya. Situasi-situasi yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri biasanya berdampak pada munculnya stres terhadap siswa baru dan siswa internasional (Kamel, 2018 ; Mesidor, 2016).

Soeparwoto (2004) membagi faktor penyesuaian diri menjadi dua yaitu faktor dari luar individu (eksternal) dan faktor dalam diri individu (internal).

Faktor dari luar individu terdiri dari kondisi sekolah, keluarga, kelompok sebaya, prasangka sosial, hukum dan norma sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Rufaida dan Kustanti (2017) dan Medina (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya akan semakin baik pula penyesuaian dirinya, begitu pula sebaliknya. Sedangkan faktor dalam diri individu meliputi motif, konsep diri, persepsi, sikap, kemampuan dan minat, serta kepribadian. Hal ini sesuai dengan penelitian Bidjuni (2016) bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi penyesuaian diri di lingkungan kampus dan perkuliahan. Selain itu gaya koping juga mempengaruhi penyesuaian psikologis. Dari hasil penelitian Sim dan Bang (2016) menunjukkan hasil kecerdasan emosi dari mahasiswa keperawatan sebesar 4,82 poin, koping terhadap stres 2,11 poin dan penyesuaian di perguruan tinggi sebesar 3,27 poin yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dan koping terhadap stres, kecerdasan emosi dan penyesuaian di perguruan tinggi, dan koping terhadap stres dan penyesuaian di perguruan tinggi dari mahasiswa keperawatan.

Salah satu aspek dari penyesuaian diri yaitu adanya kemampuan untuk mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi. Perasaan frustrasi yang tidak bisa diatasi akan membuat seseorang kesulitan menyesuaikan dirinya. Selain itu, kondisi seseorang yang stres terus-menerus karena ketidakmampuannya menyelesaikan masalah juga dapat mengakibatkan depresi. Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa individu dengan penyesuaian diri yang tinggi memiliki ciri-ciri antara lain mampu beradaptasi, mampu berusaha mempertahankan diri secara fisik, mampu menguasai dorongan emosi, perilakunya menjadi terkendali dan terarah, tingginya motivasi dan realistis. Sedangkan individu yang tidak mampu menyesuaikan diri apabila perasaan sedih, kecewa, atau rasa putus asa berkembang dapat mempengaruhi fungsi-fungsi fisiologis serta psikologisnya.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan koping sebagai pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dinilai sebagai stres. Mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk menghadapi masalah penyesuaian diri. Individu umumnya terlibat dalam *emosional-focused coping* dan atau *problem-focused coping*. Perbedaan antara

dua jenis gaya koping terletak pada asumsi bahwa koping yang berfokus pada emosi cenderung untuk mengurangi respon emosional yang terkait dengan situasi, sementara koping yang berfokus pada masalah cenderung untuk menghilangkan atau mengurangi situasi aktual yang menyebabkan kesusahan. Aspek-aspek strategi koping antara lain, keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan, dan religiusitas.

Setiap individu memberi respon yang berbeda saat menanggulangi stres. Metode koping terhadap stres menjadi panduan untuk mengerti reaksi stres. Koping dilakukan untuk menghadapi tuntutan dan tekanan yang dihadapinya. Usaha untuk mengelola tuntutan dari dalam maupun luar individu dengan cara mengubah tingkah laku secara konsisten sehingga situasi stres akan menjadi berkurang maupun hilang (Lazarus & Folkman, 1984).

Shin dkk (2014) mengatakan bahwa mencari dukungan emosional, tindakan penilaian ulang dan interpretasi ulang, penerimaan, dan keyakinan spiritual adalah strategi mengatasi emosi yang berfokus pada hasil, yang dapat menghasilkan hasil positif.

Menurut penelitian Abdullah, Elias, Uli & Mahyudin (2010) upaya mahasiswa dalam melakukan koping terhadap masalah mempunyai dampak yang penting dalam penyesuaian dan prestasi akademik di jenjang universitas. Oleh karena itu, penting untuk membantu mahasiswa baru yang berada dalam masa penyesuaian dan tekanan yang tinggi dalam memilih strategi koping yang sesuai selama masa transisi berlangsung.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan 2 variabel, penyesuaian diri sebagai variabel tergantung dan strategi koping sebagai variabel bebas. Penelitian ini menggunakan teknik studi populasi karena menurut Arikunto (2012) jika populasi kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Sampelnya

adalah 83 asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan program SPSS 15.0 dengan teknik korelasi *Product Moment* menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,744 dan (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel strategi koping dengan variabel penyesuaian diri pada asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi strategi koping asisten mata kuliah praktikum maka semakin tinggi juga penyesuaian dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah strategi koping asisten mata kuliah praktikum maka semakin rendah juga penyesuaian dirinya sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dkk (2010) yang menyatakan bahwa kemampuan koping memegang peranan penting dalam proses penyesuaian diri dan terbukti dalam penelitiannya dimana koping mempengaruhi penyesuaian diri individu di universitas. Seperti yang disampaikan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa koping merupakan pemikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dianggap tidak nyaman, sehingga situasi stres akan menjadi berkurang atau hilang.

Penelitian tentang strategi koping yang mempengaruhi penyesuaian diri juga dilakukan oleh Kertamuda dan Herdiansyah (2009) dimana hasilnya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh strategi koping yang dipilih terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

Variabel strategi koping memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 84,24 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 70. Berdasarkan hasil perhitungan frekuensi dan prosentase diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada subjek yang memiliki strategi koping sangat rendah dan rendah, kategori sedang terdapat 9,6% (8 subjek), 79,5% (66 subjek) memiliki strategi koping kategori tinggi, dan 10,8% (9

subjek) memiliki strategi koping kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki strategi koping yang tinggi dan dapat diasumsikan bahwa asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memenuhi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Carver, Scheier & Weintraub (1989) yaitu keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, penerimaan dan religiusitas.

Strategi koping asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi karena subjek mau melakukan suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. Hal ini berhubungan dengan mengatasi masalah dengan *problem focused coping* yaitu mengubah situasi secara langsung untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga terdapat usaha yang dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan stres. Hal ini sesuai dengan penelitian Kertamuda dan Herdiansyah (2009) bahwa strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) lebih dominan dipilih dan digunakan daripada strategi koping yang berorientasi pada pengelolaan emosi (*emosional focused coping*).

Pada saat subjek memiliki tuntutan penyesuaian diri yang tinggi, subjek berusaha untuk mengelola tugas-tugas yang diterima agar tidak menimbulkan stres, selain itu juga dapat mengerjakan tugas-tugas seoptimal mungkin dengan cara membuat prioritas tugas dari tugas yang harus segera diselesaikan sampai dengan tugas yang bisa dikerjakan setelahnya. Subjek juga bercerita kepada sesama rekan asisten mengenai permasalahannya dan menanyakan langkah-langkah untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Variabel Penyesuaian Diri memiliki Rerata Empirik (RE) sebesar 102,94 dan Rerata Hipotetik (RH) sebesar 83. Berdasarkan hasil perhitungan frekuensi dan prosentase diketahui bahwa terdapat 0% atau tidak ada subjek yang memiliki penyesuaian diri sangat rendah dan rendah, kategori sedang terdapat 9,6% (8 subjek), 61,4% (51 subjek) memiliki penyesuaian diri kategori tinggi, dan 28,9%

(24 subjek) memiliki penyesuaian diri kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan dapat diasumsikan bahwa asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memenuhi aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu keharmonisan diri pribadi, keharmonisan dengan lingkungan dan kemampuan mengatasi ketegangan, konflik dan frustrasi.

Tingginya penyesuaian diri asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta karena subjek memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan serta mengatasi suatu permasalahan dengan tenang saat mengatasi masalah di dalam lingkup kerja asisten serta perkuliahan. Subjek juga memiliki kemampuan untuk menerima keadaan dirinya, yaitu subjek tidak tersinggung saat dikritik oleh rekan asisten lainnya dan menganggap sebagai sebuah kesempatan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Subjek juga senang bertukar pengalaman dengan sesama rekan asisten dan membuat subjek makin percaya diri saat berbicara di depan umum.

Selain kemampuan untuk menerima keadaan dirinya, subjek juga memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek dapat berkontribusi aktif di dalam kegiatan asisten seperti pengayaan yang dilakukan oleh asisten dan dosen, kegiatan saat mendampingi mahasiswa menyelesaikan tugasnya. Subjek tidak hanya berteman dengan rekan sesama mata kuliah praktikum, namun juga menjalin persahabatan dengan asisten mata kuliah praktikum lainnya. Subjek juga memiliki kesediaan untuk bekerjasama dengan rekan asisten yang lainnya, serta mempunyai sikap toleransi yang tinggi, misalnya saat salah satu rekan asisten tidak dapat mengikuti pengayaan dengan alasan yang jelas.

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan bahwa asisten mata kuliah praktikum Pengelolaan Tes Psikologi (PPTP) memiliki rata-rata strategi koping sebesar 88 dan penyesuaian diri sebesar 110. Asisten mata kuliah praktikum Asesmen Anak (PAA) memiliki rata-rata strategi koping sebesar 86 dan penyesuaian diri sebesar 105. Asisten mata kuliah praktikum Psikologi

Eksperimen memiliki rata-rata strategi koping sebesar 84 dan penyesuaian diri sebesar 104. Asisten mata kuliah praktikum Teknik Konseling memiliki rata-rata strategi koping sebesar 84 dan penyesuaian diri sebesar 102. Asisten mata kuliah praktikum Observasi dan Interviu (OBI) memiliki rata-rata strategi koping sebesar 83 dan penyesuaian diri sebesar 101 dan asisten mata kuliah praktikum Tes Psikologi (PTP) memiliki rata-rata strategi koping sebesar 82 dan penyesuaian diri sebesar 97. Asisten mata kuliah praktikum Pengelolaan Tes Psikologi (PPTP) memiliki rata-rata strategi koping dan penyesuaian diri yang paling tinggi sedangkan asisten mata kuliah praktikum Tes Psikologi (PTP) memiliki rata-rata strategi koping dan penyesuaian diri yang paling rendah.

Selain itu juga dapat dilihat dari berapa lamanya menjadi asisten. Subjek yang sudah menjadi asisten selama satu semester sebanyak 35 orang, memiliki rata-rata strategi koping sebesar 84 dan penyesuaian diri sebesar 102. Begitu pula dengan subjek yang menjadi semester selama dua semester sebanyak 34 orang, memiliki rata-rata strategi koping sebesar 84 dan penyesuaian diri sebesar 102. Untuk subjek yang menjadi asisten selama tiga semester sebanyak 14 orang, memiliki rata-rata strategi koping sebesar 87 dan penyesuaian diri sebesar 108. Hal ini dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial teman sebaya dan juga pengalaman menjadi asisten. Dukungan sosial sangat mempengaruhi subjek dalam mengatasi stres. Subjek yang menjadi asisten selama tiga semester sudah terbiasa untuk bertukar pikiran, berdiskusi dan menyelesaikan masalah dengan rekan asisten tersebut. Selain itu juga dipengaruhi oleh pengalaman. Pengalaman akan mempengaruhi tindakan-tindakan subjek untuk menghadapi suatu kejadian yang hampir sama.

Strategi koping dalam penelitian ini memiliki sumbangan efektif (SE) sebesar 55,3% sehingga 44,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Schneiders (1964) faktor kepribadian mempengaruhi penyesuaian diri, salah satu aspeknya adalah bahwa kemauan dan kemampuan untuk berubah. Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan

kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik lainnya. Semakin kaku dan tidak ada kemampuan serta kemauan untuk merespon lingkungan maka semakin besar kemungkinannya mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Faktor lainnya yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kondisi fisik, proses belajar dan lingkungan. Selain itu, Fatimah (2006) juga berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya psikologis, fisiologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, serta budaya dan agama. Soeparwoto (2004) juga mengemukakan bahwa kepribadian, minat dan intelegensi, sikap individu, persepsi individu, konsep diri, motif sosial untuk bekerjasama, pola asuh orang tua, kelompok teman sebaya, prasangka sosial serta hukum dan norma sosial. Dapat disimpulkan bahwa strategi koping dengan semua aspek yang ada di dalamnya memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 55,3%.

4. PENUTUP

Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara strategi koping dengan penyesuaian diri. Tingkat variabel strategi koping tergolong tinggi. Tingkat variabel penyesuaian diri tergolong tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian, maka peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun saran untuk laboratorium Fakultas Psikologi, Laboratorium hendaknya mempertahankan kegiatan evaluasi mata kuliah praktikum (MKP) yang dilaksanakan tiga kali dalam satu semester yaitu di awal semester, di tengah semester atau setelah UTS dan di akhir semester. Selain itu juga mempertahankan kegiatan *outbond* yang dilakukan satu tahun sekali untuk meningkatkan keterampilan memecahkan masalah dan kerjasama dengan rekan asisten yang lain. Kegiatan ini dapat membantu dan meningkatkan penyesuaian diri asisten mata kuliah praktikum.

Saran juga diberikan kepada asisten mata kuliah praktikum untuk mempertahankan dan lebih meningkatkan cara dalam mengatasi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. Selain itu juga meningkatkan relasi dengan sesama

rekan asisten agar lebih mudah dalam menyesuaikan diri, misalnya mengadakan acara makrab di awal semester agar bisa lebih dekat dengan rekan asisten lainnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama diharapkan dapat melakukan penelitian secara lebih mendalam serta dapat menambah variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teknik pengambilan sampelnya yang lebih tepat sesuai dengan sasaran penelitian, serta dalam pengumpulan data juga bisa menggunakan cara yang lebih tepat seperti secara langsung meminta subjek untuk mengisi, sehingga peneliti bisa mengetahui bagaimana subjek ketika mengisi skala. Peneliti juga dapat menambahkan metode pengambilan data wawancara dan observasi untuk memperdalam data dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *E-Journal Keperawatan*, 4(2), 1-7.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267 – 283.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk praktis cara mahasiswa belajar di perguruan tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Kamel, O. N. (2018). Academic overload, self-efficacy and perceived social support as predictors of academic adjustment among first year university students. *International Journal of Psycho-Education Sciences*, 7(1), 86-93.
- Kertamuda, F dan Herdiansyah H. (2009). Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, 6 (1), 11-23.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation*. New York/London: The Guilford Press

- Medina, M. S. G. (2018). The self-esteem, social support and college adjustment of business and accountancy students. *Review of Integrative Business and Economics Research*, 7(2), 161-175.
- Mesidor, J. K. (2016). Factor that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217-222.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development* (ed.13). Alih Bahasa: Benedictine Widiasinnta. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: a meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45 (1), 44-56.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sijangga, W. N. (2010). *Hubungan antara strategi coping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sim, S., & Bang, M. (2016). Emotional intelligence, stress coping, and adjustment to college life in nursing students. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 8(3), 21-32.
- Soeparwoto. (2004). *Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling*. Semarang: BK FIP Universitas Negeri Semarang.
- Utami, S. A (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja penyandang tuna daksa di BBRSD*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.